

# Favoriser l'activité physique entre générations?



Un projet vaudois met en lumière un certain nombre d'éléments clés à intégrer au développement d'une offre d'activité physique intergénérationnelle pour que celle-ci fonctionne auprès des seniors.

© David Pereiras / Adobe Stock

Par **Mathilde Hyvärinen**<sup>[1]</sup>, collaboratrice Ra&D, **Isabelle Maillard**<sup>[2]</sup>, responsable Activité physique et santé, **Muriel Chenaux Mesnier**<sup>[3]</sup>, déléguée aux seniors, et **Jennifer Wegrzyk**<sup>[1]</sup>, professeure HES associée

Les chiffres suisses démontrent une amélioration du niveau d'activité physique (AP) durant les loisirs pour la population générale. Cependant, 24% des adultes et 36 à 86% des enfants et adolescent·es restent considérés comme insuffisamment actif·es (Stamm & Fischer, 2021). De plus, avec l'avancée en âge, les AP de loisirs<sup>[4]</sup> diminuent. En effet, 33% des 75 ans et plus ne bougent pas suffisamment (Office fédéral de la statistique, 2023). Pourtant, une vie active soutient la réduction des maladies non transmissibles tout au long de la vie, ainsi que le maintien à domicile à un âge avancé (Office fédéral de la santé publique OFSP, 2016).

Les activités physiques intergénérationnelles ont démontré des bénéfices pour les seniors autant que pour les enfants (Minghetti et al., 2021 ; Zhou et al., 2024). En Suisse, la Fondation Hopp-la<sup>[5]</sup> soutient le développement d'offres intergénérationnelles. À ce jour, une seule telle offre existe en Suisse romande, proposée par la Ville d'Yverdon-les-Bains depuis 2024 (Génération ActYv<sup>[6]</sup>).

La Haute école de santé Vaud (HESAV) mène actuellement un projet de recherche<sup>[7]</sup> sur cette thématique. En collaboration avec la Ville de Lausanne et Pro Senectute Vaud, celui-ci a pour but de concevoir et réaliser des séances d'activité physique intergénérationnelles dans les parcs lausannois et d'évaluer leurs effets sur le bien-être des participant·es senior·es. Intitulé « Génération en Forme »<sup>[8]</sup>, ce programme est basé sur une offre existante de Pro Senectute Vaud, qui a été soutenu par un fonds pour le développement de l'activité physique et du sport pour toutes et tous de la Ville de Lausanne : « Seniors en Forme »<sup>[9]</sup>.

## Comment citer cet article ?

Mathilde Hyvärinen et al., «Favoriser l'activité physique entre générations?», REISO, Revue d'information sociale, publié le 12 septembre 2024, <https://www.reiso.org/document/13070>

## Avis d'aînées déjà actives

Des entretiens en groupe ont été réalisés afin de prendre en compte les besoins et les attentes spécifiques des aînées en vue de la conception du programme Générations en Forme. Cet article présente donc le point de vue de seniors vaudois-es sur les leviers et les défis de séances entre générations dans les parcs.

Trois entretiens en groupe d'une durée de 50 à 90 minutes ont été réalisés. Ceux-ci ont été enregistrés, retranscrits, codés, puis analysés. De plus, les douze participantes (toutes des femmes) ont répondu à des questions sur leurs perceptions de leur niveau d'activité physique, leur qualité de vie, leur sentiment de solitude et leurs moyens financiers sur une échelle de 0 à 10. Le score de 10 représentait la note maximale de bien-être. Les questions ont été analysées avec des statistiques descriptives simples.

La moyenne d'âge des participantes était de 73 ans (valeurs de 65 à 80 ans). La majorité d'entre elles (8 sur 12) avait des petits-enfants et vivait seule. Ces femmes ont évalué positivement leur niveau d'activité physique, leur qualité de vie, leurs moyens financiers et leurs interactions sociales avec des scores élevés (moyenne de 8/10). L'analyse des entretiens en groupe a confirmé cette perception favorable de leur santé tout en apportant des approfondissements. Cette perception était influencée par leurs activités sociales et leurs habitudes en activité physique.

## Être valorisée par les activités entre générations

Toutes les participantes ont rapporté prendre part à des activités sociales impliquant des personnes adultes plus jeunes (activités folkloriques, chorales, cours de musique, bénévolat, cours d'AP) et certaines avec des enfants (aller dans des écoles, crèches ou garder les petits-enfants). Elles ont dit apprécier ces loisirs à travers les échanges entre les générations. L'engagement dans ces activités culturelles et sociales représente une source de satisfaction, un apprentissage mutuel et une stimulation intellectuelle. Les participantes ont réalisé certaines activités en donnant de leur temps dans un but d'entraide, ce qui est valorisant pour elles. De plus, ces loisirs leur ont permis de compenser une nostalgie des interactions intergénérationnelles présentes dans leurs anciennes activités professionnelles.

« Ils nous tiennent jeunes, je trouve. L'esprit, c'est l'esprit. » (Groupe 1, personne 4)

« Pour moi, c'est un échange. C'est un enrichissement. Aussi, c'est une valorisation de la rencontre. De se sentir valorisée... » (Groupe 3, personne 2)

Elles ont souligné l'importance de pouvoir enfin prendre du temps pour soi. La retraite est synonyme de liberté, elles n'ont plus de contrainte liée au travail ou à la famille. Elles peuvent disposer de leur temps libre et choisir leurs loisirs.

« Avoir la liberté de choisir un jour avec, un jour sans. Et notre génération aujourd'hui, on a demandé des libertés, on peut aller boire un café toute seule. » (Groupe 1, personne 5)

Elles ont émis le souhait, majoritairement, d'avoir des activités de loisirs en groupe, en contact avec des personnes plus jeunes, ou de leur âge dans un but d'entraide et d'échange.

« Et moi je vis seule donc j'essaie quand même d'avoir des contacts. » (Groupe 3, personne 4)

La réalisation d'activités entre générations (enfants, adolescent-es, adultes) représente donc un élément clé pour maintenir le bien-être général grâce aux interactions sociales enrichissantes et au plaisir.

## L'activité physique, un moyen d'être en bonne santé

Les participantes ont toutes une attitude favorable envers l'activité physique et ont un mode de vie actif. Elles pratiquent seules (prendre les escaliers, marcher 20-30 minutes par jour, randonner, nager) et en groupe (pilates, marche, marche nordique, gym). Elles ont toutes reporté s'efforcer à bouger régulièrement pour améliorer leur qualité de vie et réduire leurs limitations fonctionnelles.

« J'ai pas mal d'arthrose et depuis que je sais que j'ai de l'arthrose, ce qui me convient le plus, c'est de bouger. Bouger le plus possible. » (Groupe 3, personne 2)

De plus, les participantes attachent de l'importance à la qualité du lien social créé avec les autres participant-es et les professionnel-les lors des séances en groupe. Elles recherchent des professionnel-les compétent-es et attentionné-es, capables de répondre à leurs besoins individuels et de favoriser une expérience positive et enrichissante lors des AP.

« À la retraite, on ne travaille plus, c'est le côté social. Il y a quand même des copines [...] On va boire un café après... » (Groupe 1, personne 1)

« On avait des profs [spécialistes en activité physique adaptée de Seniors en Forme] différents. Je trouve que c'étaient des personnes tout à fait... Comment dirais-je ? Attentives, très sympa, enfin chaleureuses. » (Groupe 2, personne 2)

Des facteurs tels que le prix des séances et la flexibilité de participation, ainsi qu'un contenu adapté et non compétitif, jouent un rôle important dans la facilitation à la participation.

« C'est vrai que si je pense à toutes les offres Avivo et Pro Senectue, pour moi, c'est cher. » (Groupe 1, personne 3)

« Il faut tout de suite prendre un abonnement et puis après il faut le rentabiliser alors je n'ai pas envie de ça quoi. » (Groupe 3, personne 1)

Il en ressort donc que connaître et ressentir les bienfaits du mouvement soutient la pratique régulière et quotidienne. En complément, les contacts sociaux, les compétences des professionnel-les, la gratuité et la flexibilité des offres favorisent la participation à des séances de groupe.

## L'activité physique entre générations, leviers et défis

La faisabilité de cours d'AP avec des enfants questionne les participantes. Leurs craintes principales sont de devoir s'occuper des enfants et ne pas pouvoir participer correctement. De plus, elles doutent que les jeunes puissent trouver du plaisir et de la motivation dans des cours avec une population plus âgée. Pour ces raisons, elles souhaiteraient plutôt faire des cours intergénérationnels avec des adultes plus jeunes qu'avec seulement des enfants ou des adolescent-es.

« Si je vais à ces cours, moi, c'est pour faire un cours de gym. Bouger pour faire des exercices. J'ai pas du tout envie de devoir me préoccuper d'enfants. » (Groupe 2, personne 2)

« S'il y avait des enfants ou des ados, ça les barberait de faire ce genre de gymnastique parce que c'est lent. » (Groupe 1, personne 1)

Cependant, les participantes se sont montrées curieuses de tester de telles activités. Le principal facilitateur cité était

le contact social. Elles ont souligné l'importance des interactions entre générations pour être stimulées sur le plan physique, social et mental. Une motivation à côtoyer des enfants réside dans la vitalité apportée par ces jeunes personnes.

« Un échange aussi. Pas seulement sur le niveau physique, mais niveau intellectuel. » (Groupe 1, personne 4)

« La possibilité d'avoir un mix, ça m'intéresserait beaucoup. Bah je me sens trop jeune pour aller avec Pro Senectute tous les dimanches une heure l'après-midi. » (Groupe 1, personne 5)

## Concevoir un programme entre générations

Les résultats des entretiens en groupe mettent en avant le point de vue de femmes âgées vaudoises et physiquement actives sur la pratique d'activités physiques structurées intergénérationnelles. De ces échanges ressortent différents constats. Premièrement, le mélange des trois générations pourrait favoriser l'engagement des seniors. L'inclusion des adultes réduirait les a priori des seniors envers la gestion intergénérationnelle. De plus, les participantes apprécient la compagnie d'adultes plus jeunes. Deuxièmement, leur motivation principale pour rejoindre cours réside dans les interactions sociales. De telles séances pourraient attirer des personnes plus intéressées par les contacts sociaux que par le mouvement.

Plusieurs obstacles et facilitateurs à la participation ont été identifiés à travers ces discussions avec des femmes vivant majoritairement seules. Tout d'abord, il a été démontré que cette thématique attire majoritairement des femmes et des personnes cherchant de l'interaction sociale (Zhou et al., 2024). Ensuite, les déterminants cités par les participantes correspondent à ceux rapportés dans la littérature. Plusieurs facteurs tels que les connaissances, les bénéfices perçus, le plaisir, l'intérêt, le sentiment d'accomplissement, le besoin de communiquer, l'envie d'apprendre et le sentiment de jeunesse ont été identifiés comme moteurs à l'implication des seniors aux activités physiques intergénérationnelles. De plus, le soutien social, la motivation mutuelle, les valeurs communautaires, et l'accessibilité à des activités adaptées ont également été distingués comme leviers (Zhou et al., 2024).

Ainsi, pour concevoir un nouveau programme d'activité physique, il importe en plus de prendre en compte les déterminants sociaux afin de favoriser l'égalité des chances face à la santé (Weber, 2020). En Suisse, il existe une grande variété d'activités physiques de loisirs. Toutefois, elles sont majoritairement pratiquées par des personnes issues de groupes sociaux favorisés (Stamm & Fischer, 2021 ; Straker et al., 2021). Actuellement, la majorité des offres en promotion de l'AP urbaine est payante, sous inscription, et catégorisée. De plus, un type d'AP ou de sport unique doit souvent être choisi. Une partie de la population a un accès limité aux offres de loisirs dû à ce modèle dominant (Stamm & Fischer, 2021 ; Straker et al., 2021). Il est donc nécessaire de concevoir des offres complémentaires pour atteindre les personnes qui sont physiquement moins actives (Stamm & Fischer, 2021).

Une communication via des acteurs de terrain comme les maisons de quartier pourraient donc contribuer à inclure ces personnes. De plus, l'approche des activités physiques adaptées soutient l'inclusion de personnes avec des capacités et de ressources diverses et variées. Une offre entre générations, conviviale, sans inscription et gratuite axée sur le plaisir de bouger, pourrait être une offre complémentaire de santé publique.

Le programme Générations en Forme a été dispensé durant les vacances estivales 2024 dans deux parcs lausannois [101](#). Testé, ce projet-pilote a été apprécié. L'analyse des résultats est en cours et ce programme sera comparé au programme Seniors en Forme et à un groupe contrôle. Cette évaluation permettra d'identifier les divers profils des participant-es senior-es et les bienfaits psychosociaux des programmes d'activités physiques en groupe ainsi que de mieux comprendre qui participe à quelle offre et pourquoi.

## Références

- Minghetti, A., Donath, L., Zahner, L., Hanssen, H., & Faude, O. (2021). [Beneficial effects of an intergenerational exercise intervention on health-related physical and psychosocial outcomes in Swiss preschool children and residential seniors: A clinical trial](#). PeerJ, 9, e11292.
- Office fédéral de la santé publique OFSP. (2016). [Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles \(stratégie MNT\) 2017–2024](#). Office fédéral de la santé publique (OFSP) et Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS).
- Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents bpa, Réseau suisse Santé et activité physique hepa., & Réseau suisse Santé et activité physique hepa. (2022). Recommandations suisses en matière d'activité physique. Bases (OFSPO). OFSPO.
- Stamm, H., & Fischer, A. (2021). [Global action plan on physical activity 2018-2030 — Standortbestimmung und Stakeholderanalyse Schweiz](#). Zurich et Berne : Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG et Office fédéral de la santé publique OFSP.
- Straker, L., Holtermann, A., Lee, I.-M., Van Der Beek, A. J., & Stamatakis, E. (2021). [Privileging the privileged?: The public health focus on leisure time physical activity has contributed to widening socioeconomic inequalities in health](#). British Journal of Sports Medicine, 55(10), 525?526.
- Weber, D. (2020). [Égalité des chances dans la promotion de la santé et la prévention en Suisse. Définitions, introduction théorique, recommandations pratiques](#) (Rapport de base.). Promotion Santé Suisse (PSCH), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS).
- Zhou, F., Zhang, H., Wang, H. Y., Liu, L. F., & Zhang, X. G. (2024). [Barriers and facilitators to older adult participation in intergenerational physical activity program?: A systematic review](#). Aging Clinical and Experimental Research, 36(1), 39.

<sup>[1]</sup> Haute Ecole de Santé Vaud (HESAV), HES-SO

<sup>[2]</sup> Pro Senectute Vaud

<sup>[3]</sup> Ville de Lausanne

<sup>[4]</sup> Les activités physique de loisir sont comprises dans les recommandations en activité physique (Office fédéral du sport OFSPO et al., 2022)

<sup>[5]</sup> Voir le [site de la fondation](#).

<sup>[6]</sup> [En savoir plus](#).

<sup>[7]</sup> Ce projet est financé par la politique de la vieillesse du Canton de Vaud, Vieillir 2030. [En savoir plus](#) sur le projet

<sup>[8]</sup> [En savoir plus](#) sur le programme

<sup>[9]</sup> [En savoir plus](#).

<sup>[10]</sup> [Écouter le podcast](#) réalisé par la RTS à ce sujet